



**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین**

**دانشکده بهداشت**

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته علوم بهداشتی در تغذیه

**عنوان**

بررسی رابطه تنوع غذایی، فعالیت بدنی و ساعت خواب مادر باردار با مشخصه های هنگام تولد  
در مراجعین به بیمارستان تامین اجتماعی شهر زاهدان در سال ۱۳۹۵

**استاد راهنما**

دکتر مریم جوادی

**استاد مشاور**

دکتر علیرضا داشی پور

**نگارش**

**آتنا جمالزهی**

**آذرماه ۱۳۹۵**

## چکیده

زمینه و هدف

وضعیت تغذیه و تنوع غذایی مادر در دوران بارداری اثرات بسیار مهم و دراز مدتی بر سلامت جنین دارد. هم چنین فعالیت بدنی و خواب از عوامل مهم شیوه زندگی و تاثیر گذار بر سلامتی هستند. بنابر این در دوران بارداری سلامت مادر و جنین مرتبط با شیوه زندگی مادر خواهد بود. اما مطالعات اندکی این عوامل را با هم در دوران بارداری بررسی نموده اند از این رو این مطالعه با هدف تعیین همبستگی تنوع غذایی، ساعت خواب و فعالیت بدنی مادر در سه ماه آخر بارداری با مشخصه های هنگام تولد کودک انجام شد.

روش

در این مطالعه توصیفی-تحلیلی اطلاعات ۴۰۰ خانم باردار که هفته ۲۵ تا ۴۰ بودند با استفاده از چک لیست اطلاعات عمومی و پرسشنامه های بسامد خوراک نیمه کمی، خواب و فعالیت بدنی، هم چنین تن سنجی مادر و نوزاد جمع آوری شد. نمونه گیری به صورت خوشه ای در کلینیک های زنان و بیمارستان تامین اجتماعی زاهدان انجام شد. آنالیز داده ها با آزمون آماری واریانس یک طرفه (ANOVA)، ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون خطی و لجستیک و آزمون کای اسکوئر، در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵، توسط نرم افزار SPSS ۱۹ انجام شد.

یافته ها

بین نمایه توده بدنی مادر و امتیاز تنوع مصرفی گروه های غذایی غلات، چربی و سبزی تفاوت معنی داری مشاهده شد ( $p \geq 0/05$ ). بیشترین امتیاز تنوع غذایی در گروه لبنیات ( $0/45 \pm 0/19$ ) و کمترین امتیاز تنوع غذایی در گروه غلات ( $0/20 \pm 0/10$ ) بود شغل مادران با امتیاز تنوع غذایی با شغل و درآمد مادر تفاوت معنی داری نشان داد ( $p \geq 0/05$ ). وزن، قد و دور سر هنگام تولد نوزادان به طور معنی داری با نمایه توده بدنی مادر ارتباط داشت ( $p \geq 0/05$ ). بین تحصیلات مادر و وزن هنگام تولد نوزاد تفاوت معنی دار ( $p \geq 0/05$ ) ولی بین شغل مادر و درآمد خانواده با وزن هنگام تولد، هیچ تفاوتی دیده نشد ( $P < 0/05$ ). از نظر آماری تفاوت معنی داری بین گروه های مختلف وزن تولد در امتیازهای گروه های مختلف غلات، گوشت، لبنیات، میوه، سبزی، متفرقه، نوشیدنی و امتیاز کل تنوع غذایی مشاهده شد ( $p \geq 0/05$ ). میانگین دریافت انرژی، پروتئین و کربوهیدرات مادران در سه ماهه سوم بارداری در وزن های مختلف نوزادان در بدو تولد، تفاوت آماری معناداری نشان داد ( $p \geq 0/05$ ). بین اختلال خواب مادر و وزن هنگام تولد نوزاد، تفاوت معنی داری دیده شد ( $p \geq 0/05$ ) و درصد نوزادان متولد شده با وزن کم در مادرانی که در سه ماهه آخر دچار اختلال خواب بودند، بیشتر بود. بین میزان فعالیت نشسته، کم و متوسط در سه ماهه سوم بارداری و وزن هنگام تولد نوزادان رابطه ی معنی داری دیده نشد ( $P < 0/05$ ).

نتیجه گیری

در این مطالعه وزن هنگام تولد نوزاد با تنوع غذایی، گرم پروتئین، چربی و کربوهیدرات دریافتی مادر در سه ماهه آخر بارداری و هم چنین با خواب و نمایه توده بدن در این ماه ها ارتباط داشت اما بین وزن هنگام تولد نوزاد با فعالیت بدنی مادر ارتباطی دیده نشد. لذا با توجه به نیازهای مادر در دوران بارداری و اهمیت آن بر سلامت نوزاد، توصیه می شود به منظور حفظ سلامت نوزادان در هنگام تولد، تنوع غذایی، خواب و فعالیت بدنی مادران باردار در برنامه مراقبت های معمول دوران بارداری مورد توجه قرار گیرد.

کلید واژه ها

تنوع غذایی، خواب، فعالیت بدنی، بارداری، وزن و قد هنگام تولد

## Abstract

### Background and Purpose

Maternal nutritional status and dietary diversity is very important and long-term health effects fetus. Also, physical activity and sleep are important factors affecting the health and lifestyle. Therefore, the health of the mother and fetus during pregnancy would be associated with lifestyle mother.

Way Information ۲ in this cross-sectional study of 400 pregnant women who were 30 to 38 weeks using a semi-quantitative food frequency questionnaire and Czech List View, sleep and physical activity, as well as maternal and neonatal anthropometric measurements were collected. Cluster sampling for women in clinics and hospitals Social Security Zahedan. Data analysis Statistical analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation coefficient, linear and logistic regression and chi-square test, at a significance level of less than 05/0, was done by software version 19..

### findings

Between maternal body mass index scores of variety of food groups grains, fats and vegetable significant relationship was observed ( $05/0 \leq p$ ). Most DDS in dairy products ( $19/0 \pm 45/0$ ) and the lowest Amtyaztnv food groups of cereals ( $10/0 \pm 20/0$ ) DDS was a mother's job to job and income mothers showed significant relationship ( $05/0 \leq p$ ). Weight, height and head circumference at birth significantly with maternal body mass index were associated ( $05/0 \leq p$ ). A significant association between maternal education and birth weight ( $05/0 \leq p$ ) and Lee between jobs and family income and birth weight, no relationship was observed ( $05 / 0P >$ ). Statistically significant difference in birth weight between different groups in the scores of different groups of cereals, meat, dairy, fruits, vegetables, sundries, beverages and dietary variety was the total score ( $05/0 \leq p$ ). The average intake of energy, protein and carbohydrates mothers in the third trimester of pregnancy on the weight of babies at birth, showed a statistically significant difference ( $05/0 \leq p$ ). Between sleeping disorders and birth weight, no significant correlation was found ( $05/0 \leq p$ ) and the percentage of babies born with low weight in the last quarter of mothers who were suffering from sleep disorders was higher. The activity of sitting, moderate and low birth weight babies in the third trimester of pregnancy and there was no significant relationship ( $05 / 0P <$

### Conclusion

was not seen. Considering the needs of the mother during pregnancy and its importance to the health of the baby, it is recommended to maintain a healthy birth of food, sleep and exercise routine prenatal care for pregnant mothers in the program are taken into consideration.

Keyword: DDS, sleep, physical activity, pregnancy, birth weight and height.



**Qazvin university of Medical Sciences**

**Faculty of Health**

**Thesis Submitted for the degree of M.Sc. in Nutrition**

**Title:**

**Relation between maternal dietary diversity, sleep duration and physical activity in pregnancy with infants' anthropometry at birth in pregnant women referred to Tamin Ejtemai hospital in zahedan**

**Supervisor:**

**Dr. Maryam Javadi**

**Adviser:**

**Dr. Alireza Dashi Pour**

**By:**

**Atena Jamalzehi**

**Nov -2016**